# *alamBatu SPA*

alamBatu

BEACH BUNGALOW RESORT BALI

# *Schönheit und Entspannung*

In den meisten Religionen ist das Eintauchen in das nasse Element rituelle Reinigung, denn Wasser ist das mächtigste und zugleich beruhigendste der vier Elemente. Einer Hindu-Legende zufolge wird Tirtha (Heiliges Wasser) von einer schönen Göttin aus dem Meer geschöpft und getrunken, damit sie Unsterblichkeit erlangt. Unser Massagehaus liegt unterhalb des alam-Batu-Tempels, welcher mit seinen Göttern über das Land wacht. Hier verwöhnen junge balinesische Frauen die Gäste mit Massagen, Bodyscrubs, Bodywraps und Bädern. Die verwendeten Öle, Pasten und Düfte bestehen meist aus natürlichen Rohstoffen wie Papaya, Meersalz, Kokosnuss, Honig, Milch, Nüssen, Sandelholz, Zitronengras oder Ylang-Ylang Bei allen Massagen findet das in Südostasien weit verbreitete dickflüssige Kokosöl als Trägeröl Verwendung.

Die ausgesuchten natürlichen Öle und Natur-produkte werden in unserem Spa verwendet um Körper und Geist dabei zu helfen, ein wenig Abstand zum Alltag zu gewinnen. Jede Behandlung beginnt jedoch mit der traditionellen Reinigung der Füße in einem Blütenfußbad.

**Öffnungszeiten im Spa**
**10.00 Uhr-18.00 Uhr**

# *Die Aromatherapie*

Die Aromatherapie ist nicht umsonst eine der beliebtesten Therapien in den Spas der Tropen, denn sie ist ein besonders intensives Erlebnis. Das mit dem bevorzugten Duft versetzte Kokosöl wirkt beruhigend auf das zentrale Nervensystem. Bei vielen Menschen lösen die Düfte der zitrusartigen, blumigen oder würzigen Duftnoten einen ganzen Strom an Erinnerungen aus. Die Physiologie des Geruchs und der Gefühle sind eng miteinander verbunden. Angeblich können die ölfaktorischen Sensoren in unserer Nase bis zu 100.000 verschiedene Aromen unterscheiden. Die Massage stimuliert die Nervenenden und die Durchblutung, deshalb wirken die heilenden Eigenschaften der ätherischen Öle auch auf die inneren Organe und bereits bestehende Krankheiten. Obwohl die Öle nur drei bis vier Stunden im Körper verweilen, ehe sie wieder ausgeschieden werden, leiten sie in dieser Zeit dennoch den Heilprozess ein. Der Duft für die Aromatherapie-Massage wird nach Vorlieben ausgesucht. Zur Auswahl stehen: Lavendel, Sandelholz, Vanille, Ylang-Ylang, Frangipani, Pfefferminze, Ginger oder Cananga.

**Aromatherapie mit Blütenfußbad**
**Dauer 1,5 Stunden**

# *Das Blütenbad*

Nach einem Body-Scrub oder Body-Wrap wartet ein entspannendes Blütenbad auf die gestressten Urlauber. Mitten im Teich, umgeben von plätscherndem Wasser, steht die mit warmem Wasser  sowie  duftenden Blüten oder entspannenden Kräutern  gefüllte Wanne.

Für all jene, die nicht in den Tropen Asiens das Licht der Welt erblickt haben, verkörpert das Blütenbad die Quintessenz tropischer Spa-Freuden. Eingetaucht in warmes Wasser, umgeben und berührt von bunten, duftenden Blüten oder aromatischen Kräutern, vergisst man den Alltag vollkommen und taucht bei einer Tasse aromatischem Tee ein in das Land der Träume.

**Blütenbad**
**Dauer 15 Minuten**

# *Body Wrap Papaya*

Die Papaya enthält ein Enzym – das so genannte Papain, das die Haut glättet und belebt. Dieses Enzym wirkt wie eine Alpha-Hydroxid-Säure ohne Hautreizungen hervorzurufen. Die Frauen Asiens tupfen sich das Püree der zerdrückten reifen Papaya um die Augen, um Falten in Schach zu halten. Dieses Schönheitsgeheimnis der asiatischen Frauen glättet die Haut und belebt gleichzeitig.

Ein Body Wrap Papaya ist eine erfrischende Schönheitskur für die gesamte Haut. Nach einer einstündigen Ganzkörpermassage wird das Fruchtmus aufgetragen und der so behandelte Körper in Bananenblätter gewickelt. Während einer vorbestimmten Einwirkzeit kann die Papaya ihre volle Wirkungskraft entfalten und bereits vorhandene Fältchen mildern.

Nachdem das Papayamus am Ende der Behandlung unter dem Strahl der Dusche entfernt wurde, wartet ein wärmendes und duftendes Blütenbad sowie eine Tasse Tee auf den sich wie neu geboren fühlenden Gast.

**Body Wrap Papaya**
**Dauer 2 Stunden**

# *Body Wrap Boreh*

Eine Body Wrap Boreh Behandlung wird besonders gern bei Erkältungskrankheiten empfohlen. Nach der einstündigen Massage wird der gesamte Körper mit der Paste einer speziellen Gewürz- und Kräutermischung eingerieben und anschließend in ein großes Tuch eingewickelt. Nach kurzer Zeit verschafft der starke Balinesische Boreh dem Körper ein durchdringendes Wärmegefühl, das auch bei den kälteren Winden im tropischen Winter geschätzt wird.

Eingewickelt in das Tuch wie in eine feste Umarmung, gleitet man leicht in das Land der Träume und wird oft erst wieder wach, wenn die Kräuter-Gewürzmischung soweit getrocknet ist, dass sie durch sanftes Rubbeln vom Körper entfernt werden kann.

Eine Dusche sowie das abschließende Eintauchen in ein duftendes Gewürzbad beschließen die Behandlung bei einer Tasse aromatischem Tee.

**Body Wrap Boreh**
**Dauer 2 Stunden**

# *Body Scrub Coffee*

Beim Body Scrub Kaffee wird eine vorbereitete Mischung aus Kaffee, Mokka und Joghurt im Anschluss an die einstündige Massage großzügig auf dem gesamten Körper verteilt.

Nach einer kurzen Einwirkzeit kann die trocken gewordene Mischung vom Körper abgerubbelt werden, und zurück bleibt eine seidenweiche, duftende Haut.

Die anschließende Dusche reinigt den Körper von den Resten des Peelings und bereitet auf das bereitstehende entspannende Blütenbad vor.

**Body Scrub Coffee**
**Dauer 2 Stunden**

# *Die traditionelle Massage*

Bei einer Traditionellen Massage wird der gesamte Körper eine Stunde lang - Abschnitt für Abschnitt – je nach Wunsch sanft oder kräftiger massiert und Verspannungen durch leichten Druck gelindert. Jeder sollte sich diesen Genuss mindestens ein Mal im Urlaub gönnen.

Da wir Menschen wie geschaffen dafür sind, berührt zu werden, ist die Berührung durch eine andere Person die persönlichste Empfindung, die wir finden können. Leider lässt die berührungsscheue westliche Gesellschaft Körperkontakt nur hinter verschlossenen Türen zu, während es in Indonesien ganz selbstverständlich ist, wenn Menschen Hand in Hand spazieren gehen oder sich gegenseitig streicheln. Durch diesen häufig stattfindenden Körperkontakt zu Freunden und Familie besitzen die Indonesier ein instinktives Gespür für Problemzonen im Körper auch ohne besondere Kenntnisse der menschlichen Anatomie zu besitzen. Die Massage in Verbindung mit dem intuitiven Gespür der Balinesen kann bei entzündeten, verkrampften oder geschwollen Körperstellen schnell Linderung verschaffen.

**Traditionelle Massage mit Blütenfußbad**
**Dauer 1 Stunde**

# *Body Scrub Kemiri-Nuss Lulur*

Als Königin aller Behandlungen wurde dieses Peeling und Hautglättungsverfahren seit dem 17. Jahrhundert in den Palästen Zentraljavas praktiziert. Heute wird der Lulur (d.h. Überzug für die Haut) normalerweise nur noch in der Woche vor der Hochzeit angewandt. Der Lulur ist eine hocharomatische Substanz, die eine geschmeidige und strahlende Haut schenkt und für alle Hauttypen geeignet ist. Die beste Wirkung entfaltet sich bei jüngerer Haut. Aber auch für die ältere Haut ist dieses Peeling sehr gut geeignet. Besonders, wenn sich die Haut etwas rau anfühlt. Die Kemirinüsse enthalten so viel Öl, dass sie trotz des Peelings der Haut jede Menge Feuchtigkeit spenden. Nach der vorangehenden Massage wird  die vorbereitete gelbe Peeling-Paste, die ihre Farbe der Tamarinde verdankt, großzügig auf dem gesamten Körper verteilt und nach kurzer Einwirk- und Trockenzeit vom Körper gerubbelt. Um Farbreste zu entfernen, wird der so behandelte Körper mit einem erfrischenden Gelee von Meeralgen bedeckt. Im Anschluss an ein Body Scrub Kemiri werden Reste der Behandlungspaste und des Gelees abgeduscht. Danach taucht man in ein warmes Blütenbad und lässt die Behandlung mit einer Tasse aromatischem Tee ausklingen.

**Body Scrub Kemiri-Nuss Lulur**
**Dauer 2 Stunden**

# *Facial*

Das Facial ist eine intensive Spezialbehandlung für das den meisten Umwelteinflüssen ungeschützt ausgesetzte Gesicht, denn ausgerechnet hier machen sich die ersten Spuren von Müdigkeit, Erschöpfung oder Alter besonders deutlich bemerkbar.

Das Pflegeprogramm beginnt mit einer entspannenden Gesichtsmassage, bei der die zahleichen im Gesicht vorhandenen Muskelgruppen gelokkert werden. Eine intensive Reinigung und ein schonendes Peeling bereiten die Haut anschließend auf die bereitstehende pflegende Gesichtspackung vor. Alle Wirkstoffe der aufgetragenen Maske dringen während ihrer Einwirkzeit tief in die Haut ein und viele der vorher vorhandenen Alltagsspuren können so gemildert werden.

Nach dem Facial wird der Gast zu einem aromatischen Tee eingeladen, um die gewonnene Ruhe während der Gesichtspflege noch ein wenig ausklingen zu lassen

**Facial**
**Dauer 1 Stunde**

# *Pedicure und Manicure*

**Pedicure**
Die Füße, oft Stiefkinder des Körpers, freuen sich besonders um eine liebevolle Pflege.

Dafür bieten wir die Pedicure an, die mit einem reinigenden Fußband beginnt. Ein anschließendes Meersalz-Peeling hilft, unschöne Hornhaut zu entfernen. Eine schonende Nagelhautentfernung vor dem Feilen oder Schneiden der Nägel vervollständigt die Pflege.

Nach der Behandlung wird auf Wunsch ein Nagellack aufgetragen, der die frisch gepflegten Nägel in neuem Glanz erstrahlen lässt.

**Manicure**
Ein Bad für die Hände bereitet die Haut auf die Entfernung der weichen Nagelhäutchen vor. Nach deren Entfernung erhalten die Nägel mit Hilfe einer Feile oder Schere ihre gewünschte Form. Auch im Anschluss an die Manicure kann als krönender Abschluss auf Wunsch Nagellack aufgetragen werden.

Schöne Hände und Füße sind die Visitenkarte eines gepflegten Menschen.

**Pedicure oder Manicure**
**Dauer je 1 Stunde**

# *Wissenswertes und nützliche Tipps für die Behandlung im Spa*

Im Spa erhält jeder Gast vor der Behandlung einen Sarong sowie Einwegunterwäsche.

Um die Termine einhalten zu können, bitten wir die Gäste:

1. vor der Spa-Behandlung im Bungalow zu duschen.

2. erst nach Schließung des Spas am Abend, vor Öffnung des Spas am Morgen oder nach Terminabsprache an der Rezeption zu fotografieren.

3. zum vereinbarten Termin zur Behandlung zu kommen. Die Zeit kann auch vorher mit unserer Uhr im Office verglichen werden, weil durch die Zeitverschiebung falsche Zeiten beim Umstellen der Uhren möglich sind.

4. Body-Scrubs, Body-Wraps und Facials einen Tag im Voraus anzumelden, damit die für die Behandlung benötigten Zutaten frisch eingekauft und zubereitet werden können.

Wir danken für Eure Mithilfe.

alamPatu

BEACH BUNGALOW RESORT BALI